PLANNING BOLOGNA - MINIGRUPPI

Lunedì

12.30 PILATES MACCHINE (ALICE) - 50'

18.00 PILATES MACCHINE (VALERIA) - 50'

19.00 PILATES MACCHINE (VALERIA) - 50'

> 20.00 BARRE PILATES (VALERIA) - 50'

Martedì

08.30 PILATES MACCHINE ENGLISH CLASS - 50'

17.30 PILATES MATWORK (VALERIA) - 50'

18.30 PILATES MACCHINE (VALERIA) - 50'

19.30 PILATES MACCHINE (VALERIA) - 50'

Mercoledì

11.00
PILATES
MACCHINE/BARRE
PILATES
(VALERIA) - 50'

12.30 PILATES MACCHINE (ALICE) - 50'

19.30 YOGA BLOCKS IN PRESENZA E ON LINE - (ALICE) 50'

Giovedì

10.30 PILATES MACCHINE OVER 65 (VALERIA) -50'

18.30 PILATES MACCHINE (ALICE) - 50'

> 19.30 PSM (ALICE) - 50'

Venerdì

16.00 FUNCTIONAL TRAINING- PILATES MACCHINE CIRCUIT (ALICE) - 45'

17.00 PILATES MACCHINE (ALICE) - 50'

18.00
PILATES MACCHINE
ENGLISH CLASS
(ALICE) - 50'

Sabato

09.00 PILATES MACCHINE (VALERIA) - 50'

10.00 PILATES MACCHINE ENGLISH CLASS- 50'

11.00 PILATES MACCHINE ENGLISH CLASS- 50'

Gli orari delle lezioni potrebbero subire dei cambiamenti. Si prega di contattarmi per ottenere informazioni sulla disponibilità

> Negli altri orari della giornata, si possono eseguire lezioni individuali, lezioni di valutazione e Master Class



LISTINO PREZZI BOLOGNA 2023-2024

VALUTAZIONE (se non hai mai fatto pilates con le macchine)	€ 35,00
VALUTAZIONE in coppia	€ 25,00
START BEGINNER	
1 lezione Trio Pilates e 2 lezioni nei minigruppi	€ 65,00

PERSONAL TRAININIG

La tua insegnante ti guiderà per tutta la lezione in base alle tue capacità in un'esperienza di allenamento globale tra il Pilates e il Funzionale in base ai tuoi obiettivi

1 LEZIONE SINGOLA	€50,00
5 LEZIONI	€240,00
10 LEZIONI	€450,00

PILATES MACCHINE

Prezzo a persona Combinazione tra Reformer e Spring e Chair

1 LEZIONE DI PROVA (se hai già fatto pilates con le macchine)	€25,00
5 LEZIONI	€150,00
10 I F7IONI	0050.00
IO LLZIONI	€250,00

MINIGRUPPI

Prezzo a persona Yoga Blocks, PSM, Barre Pilates, Functional Training	
1 LEZIONE DI PROVA	€20,00
5 LEZIONI	€110,00
10 LEZIONI	€200,00

PACCHETTI MIX

Crea il tuo pacchetto, puoi creare il tuo pacchetto di 5+5

Mix Personal Trainer + Pilates Macchine e Minigruppi €330,00

COPPIA EXCLUSIVE

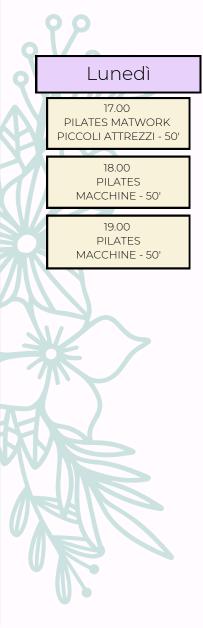
Hai un'amica con cui vuoi condividere la lezione? Prezzo a persona

5 LEZIONI €170,00

10 LEZIONI €300,00

LEZIONI ON LINE

Lezione singola Personal Trainer	€35,00
Mensile Live Yoga Blocks + gruppo privato con registrazioni	€30.00



PLANNING ROMA - MINIGRUPPI

Mercoledì

Giovedì

Venerdì

09.00

PILATES

MACCHINE - 50'

Sabato

09.00 PILATES MACCHINE - 50'

10.00

PILATES

MACCHINE - 50'

11.00

PII ATES

MACCHINE - 50'

12.00

PILATES

MACCHINE - 50'

17.00

PILATES

MACCHINE - 50'

18.00

PILATES

MACCHINE - 50'

19.00

PILATES

MACCHINE - 50'

Martedì

19.30 YOGA BLOCKS ONLINE LIVE - 50' 08.00 PILATES MATWORK PICCOLI ATTREZZI - 50'

09.00 10.00
PILATES PILATES
MACCHINE - 50' MACCHINE - 50'

10.00 PILATES MACCHINE - 50'

11.00 PILATES MACCHINE - 50'

12.00 PILATES MATWORK PICCOLI ATTREZZI - 50'

13.00 PILATES MACCHINE - 50'

17.00 PILATES MACCHINE - 50'

18.00 PILATES MACCHINE - 50'

19.00 PILATES MACCHINE - 50' 11.00
PILATES
MACCHINE - 50'

12.00
PILATES
MACCHINE - 50'

Negli altri orari della giornata, si possono eseguire lezioni individuali, lezioni di valutazione e Master Class



LISTINO PREZZI ROMA 2023-2024

VALUTAZIONE
VALUTAZIONE in coppia

€ 35,00

PERSONAL TRAININIG

La tua insegnante ti guiderà per tutta la lezione in base alle tue capacità in un'esperienza di allenamento globale tra il Pilates e il Funzionale in base ai tuoi obiettivi

5 LEZIONI €220,00

10 LEZIONI €400,00

PILATES

Prezzo a persona Combinazione tra:

PSM - BARRE PILATES - YOGA BLOCKS - PILATES REFORMER

5 LEZIONI	€150,00
10 LEZIONI	€250.00

€ 25,00

COPPIA EXCLUSIVE

Hai un'amica con cui vuoi condividere la lezione? Prezzo a persona

5 LEZIONI	€170,00
10 LEZIONI	€300,00

LEZIONI ON LINE

1 Lezione singola Personal Trainer	€35,00
Mensile Live Yoga Blocks + gruppo privato con registrazioni	€30,00